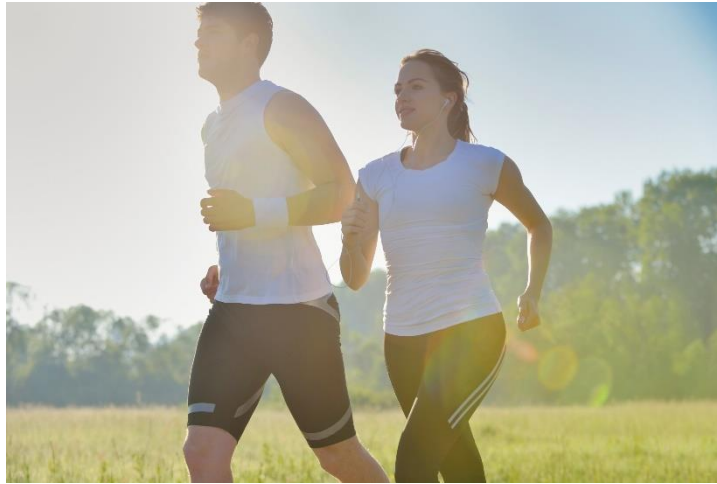


KörperManagement®



Online Workshops „Stärkung des Immunsystems“

Wir haben eine interessante Immunologie Online-Workshop Reihe entwickelt. Der Titel lautet: „Stärkung des Immunsystems: Interessantes Wissen – praktische Tipps – motivierende Übungen“ und der Workshop selbst besteht aus vier Veranstaltungen (jeweils 60 min.) zu den Themen Ernährung, Bewegung, Atmung/Stressreduktion und Kälteanwendung. Diese Zoom Online Meetings werden von Dr. Bernd Gimbel und Alexander Gimbel von der Körpermanagement KG geleitet. Eine kleine Teilnehmerzahl gewährleistet eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema.

Wir starten mit dem Thema Ernährung. In diesem Workshop reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und erfahren, welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihr Immunsystem auswirken. Außerdem bekommen Sie Rezepte zur praktischen Umsetzung an die Hand.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

Institut • Siemensstr. 8-10 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240

Der zweite Workshop dreht sich um das Thema Bewegung. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Bewegungstraining gestalten können, damit es Ihr Immunsystem stärkt. Zudem lernen Sie Übungen für Ihr Training kennen.

Im dritten Teil wird das Thema Atmung und Stressreduktion behandelt. Diese Session dient dazu, Ihnen die positiven Effekte von Atemübungen aufzuzeigen und Sie erfahren, wie diese zur Stressreduktion und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen können. Sie praktizieren verschiedene Atemtechniken und führen Atemübungen durch.

Im vierten und letzten Immunologie Workshop wird das Thema Kälteanwendungen aufgegriffen. In dieser Veranstaltung werden Ihnen die positiven Effekte von Kälte vermittelt. Sie lernen einen „Fahrplan“ für die praktische Nutzung kennen und führen ein erstes Kältetraining durch.

Termine: Immer dienstags von 18.30 Uhr bis ca. 19.30 Uhr am 05.01., 12.01., 19.01. und 26.01.2021

Per Zoom: <https://zoom.us/de-de/meetings.html>

Kursgebühr: 149 €/ Person

Verbindliche Anmeldung bitte unter: info@koerpermanagement.com

Zahlung per Rechnung (Vorkasse)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!